

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN CISITU</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: I ( Satu )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi:** 1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar:** 1.1 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak jalan dan lari dalam permainan sederhana, serta aturan dan kerja sama

**I. Tujuan Pembelajaran\*\*:**

☞ Siswa dapat melakukan pola gerak lokomotor

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

☞ Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan

**III. Metode Pembelajaran:**

☞ Ceramah  
☞ Demonstrasi  
☞ Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**A. Kegiatan Awal:**

Apresepsi dan Motivasi

☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan  
☞ Mengecek kehadiran siswa  
☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap  
☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti  
☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

## B. Kegiatan Inti:

### Pertemuan I

#### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan pola gerak lokomotor
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan berjalan di tempat dengan aba-aba hitungan
- ☞ Membuat kelompok menjadi beberapa kelompok
- ☞ Melakukan gerakan jalan cepat, lari cepat, dan lari berbelok-belok, lari bolak-balik sambil memindahkan benda dalam bentuk lomba
- ☞ Melakukan gerakan lari ke depan, samping, mundur sesuai isyarat guru

#### ▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

### C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

### V. Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat permainan bola kecil
- Lapangan
- Bola
- Pluit
- Kapur line/tali

### VI. Penilaian:

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan berbagai pola gerak lokomotor dengan tepat</li><li>• Melakukan gerakan berjalan /lariditempat dengan aba aba hitungan</li><li>• Melakukan gerakan berjalan cepat/ lari cepat berbelok belok</li></ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peragakan berbagai pola gerak lokomotor dengan tepat</li><li>• Peragakan gerakan berjalan /lariditempat dengan aba aba hitungan</li><li>• Peragakan gerakan berjalan cepat/ lari cepat berbelok belok</li><li>• Peragakan gerakan berjalan</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan berjalan cepat/berlari cepat memindahkan benda bolak balik secara kelompok</li> <li>Melakukan variasi gerakan lari ke depan, belakang, samping</li> </ul>			<p>cepat/berlari cepat memindahkan benda bolak balik secara kelompok</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peragakan variasi gerakan lari ke depan, belakang, samping</li> </ul>
--	--	--	---

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

#### **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

### **LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

6.							
7.							

**Mengetahui,  
Kepala SD Cisitu**

**Bandung Barat, 18 Juli 2020  
Guru Mapel PJOK**

**( ASEP JUHENDRI, S.Pd. )  
NIP. 196505161989041001**

**( DINI INDRIANI, S.Pd. )  
NUPTK. 6351769670130093**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Nama Sekolah** : SDN CISITU  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : 3 ( tiga )/ I (Satu )  
**Pertemuan ke** : 2 ( dua )  
**Alokasi Waktu** : 2 x 35 Menit

**Standar Kompetensi:**

1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar:**

1. .2. Mempraktikkan kombinasi berbagai gerak mengayun, membungkuk dan menekuk dalam permainan sederhana, serta aturan, dan kerja sama

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan pola gerak lokomotor

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan

**A. Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**A. Kegiatan Awal:**

Apresepsi dan Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

## B. Kegiatan Inti:

### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan pola gerak lokomotor
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan saling dorong berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan tarik tambang beregu
- ☞ Melakukan gerakan kombinasi memutar lengan dan menekuk lutut
- ☞ Melakukan gerakan kombinasi gerak mengayunkan lengan dan meliukkan badan

### ▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

## C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaikai tentang kesalahan-kesalahan gerakan

## V Alat dan Sumber Belajar:


- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat permainan bola kecil
- Lapangan
- Tambang

## VI Penilaian:

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan variasi gerak mendorong dan menarik</li><li>• Melakukan gerakan kombinasi memutar lengan dan menekuk lutut</li><li>• Mengkombinasikan gerak mengayunkan lengan dan meliukkan badan</li></ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peragakan variasi gerak mendorong dan menarik</li><li>• Peragakan gerakan kombinasi memutar lengan dan menekuk lutut</li><li>• Jelaskanlah gerak mengayunkan lengan dan meliukkan badan</li></ul>

## FORMAT KRITERIA PENILAIAN

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1



### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

### **LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5							

**Mengetahui,  
Kepala SD Cisitu**

**Bandung Barat, 25 Juli 2020  
Guru Mapel PJOK**

**( ASEP JUHENDRI, S.Pd. )  
NIP. 196505161989041001**

**( DINI INDRIANI, S.Pd. )  
NUPTK. 6351769670130093**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN CISITU</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 3 ( tiga ) dan 4 ( empat )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 4 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi:**

1. Mempraktikkan berbagai kombinasi gerak dasar melalui permainan dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar:**

- 1.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar melempar, menangkap dan menendang dengan koordinasi yang baik dalam permainan sederhana,serta aturan, dan kerja sama

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan pola gerak manipulatif
- Permainan bola besar /sepak bola

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Pola gerak non lokomotor dalam bentuk permainan

**III Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**A. Kegiatan Awal:**

Apresiasi dan Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa



- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

## **B Kegiatan Inti:**

### **Pertemuan 3**

#### ▪ ***Eksplorasi***

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan pola gerak manipulatif
- ☞ Permainan bola besar /sepak bola
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ ***Elaborasi***

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan melempar bola ke depan sejauh-jauhnya
- ☞ Melakukan gerakan menangkap bola berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan lempar tangkap bola pada dinding bergantian
- ☞ Melakukan gerakan menendang bola berpasangan

### **Pertemuan 4**

- ☞ Melakukan gerakan menendang bola ke gawang
- ☞ Membagi kelompok,
- ☞ Bermain sepak bola dengan peraturan dimodifikasi
- ☞ Melakukan kerjasama antar regu

#### ▪ ***Konfirmasi***

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

## **C. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

## **V Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat permainan bola besar
- Lapangan
- Bola sepak
- Gawang
- Stop Watch
- Pluit

## VI Penilaian:

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"><li>Melakukan gerakan melempar benda /bola ke depan</li><li>Melakukan gerakan menangkap bola berpasangan</li><li>Melakukan gerakan lempar tangkap bola pada dinding dalam tempo yang di tentukan secara bergantian</li><li>Melakukan gerakan menendang bola berpasangan</li><li>Merlakukan gerakan menendang bola ke gawang</li><li>Bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li></ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"><li>Peragakan gerakan melempar benda /bola ke depan</li><li>Peragakan gerakan menangkap bola berpasangan</li><li>Peragakan gerakan lempar tangkap bola pada dinding dalam tempo yang di tentukan secara bergantian</li><li>Peragakan gerakan menendang bola berpasangan</li><li>Peragakan gerakan menendang bola ke gawang</li><li>Jelaskanlah cara bermain sepak bola dengan peraturan yang dimodifikasi</li></ul>

### FORMAT KRITERIA PENILAIAN

#### **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4

		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

**Mengetahui,  
Kepala SD Cisit**

**Bandung Barat, 1 Agustus 2020  
Guru Mapel PJOK**

**( ASEP JUHENDRI, S.Pd. )  
NIP. 196505161989041001**

**( DINI INDRIANI, S.Pd. )  
NUPTK. 6351769670130093**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN CISITU</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 5 ( lima )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi:** 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar:** 2 .1 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan otot-otot bahu dan dada secara sederhana serta nilai disiplin

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Latihan kekuatan

**III Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**B. Kegiatan Awal:**

Apresepsi dan Motivasi

- Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- Mengecek kehadiran siswa
- Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

- Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

### B Kegiatan Inti:

#### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan latihan kekuatan
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan saling mendorong berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan mendorong benda
- ☞ Melakukan gerakan tarik menarik beregu atau berpasangan
- ☞ Melakukan gerakan mendorong atau mengangkat benda

#### ▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

### C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

### V Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat
- Lapangan
- Benda
- Stop Watch
- pluit

### VI Penilaian:

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan Isaling mendorong berpasangan / perorangan</li> <li>• Melakukan gerakan tarik menarik berpasangan</li> <li>• Mendorong benda yang bergerak atau tidak bergerak</li> </ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peragakan gerakan Isaling mendorong berpasangan / perorangan</li> <li>• Peragakan gerakan tarik menarik berpasangan</li> <li>• Jelaskanlah cara Mendorong benda yang bergerak atau tidak bergerak</li> </ul>

## FORMAT KRITERIA PENILAIAN

### **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

## LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Perfoman			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6..							

Mengetahui,  
Kepala SD Cisit

Bandung Barat, 8 Agustus 2020  
Guru Mapel PJOK

( ASEP JUHENDRI, S.Pd. )  
NIP. 196505161989041001

( DINI INDRIANI, S.Pd. )  
NUPTK. 6351769670130093

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN CISITU</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 6 ( enam )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi:** 2. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani secara sederhana dan nilai nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar:** 2.2 Mempraktikkan berbagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan secara sederhana serta nilai disiplin

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan latihan kekuatan

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Latihan daya tahan

**III Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**A. Kegiatan Awal:**

Apresepsi dan Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

## B Kegiatan Inti:

### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan latihan kekuatan
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan naik turun tangga, bangku
- ☞ Melakukan gerakan lari di tempat makin lama makin cepat sesuai isyarat
- ☞ Melakukan gerakan lompat tali perorangan atau kelompok

### ▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

## C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

## V Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat
- Lapangan
- Benda
- Stop Watch
- Pluit
- skiping

## VI Penilaian:

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan gerakan naik turun tangga</li><li>• Melakukan gerakan lari di tempat</li><li>• Melakukan gerakan lompat tali / skiping baik perorangan maupun kelompok</li><li>• Melakukan gerakan lari bolak balik atau sambil memindahkan benda</li></ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"><li>• Peragakan gerakan naik turun tangga</li><li>• Peragakan gerakan lari di tempat</li><li>• Peragakan gerakan lompat tali / skiping baik perorangan maupun kelompok</li><li>• Peragakan gerakan lari bolak balik atau sambil memindahkan benda</li></ul>



## **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

### **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

## **LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5..							

**Mengetahui,  
Kepala SD Cisit**

**Bandung Barat, 15 Agustus 2020  
Guru Mapel PJOK**

**( ASEP JUHENDRI, S.Pd. )  
NIP. 196505161989041001**

**( DINI INDRIANI, S.Pd. )  
NUPTK. 6351769670130093**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

**Nama Sekolah** : SDN CISITU  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : 3 ( tiga )/ I (Satu )  
**Pertemuan ke** : 7 (tujuh )  
**Alokasi Waktu** : 2 x 35 Menit

**Standar Kompetensi:** 3. Mempraktikkan gerak senam lantai, senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar:** 3.1 Mempraktikkan keseimbangan dalam bentuk senam lantai dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan gerakan senam lantai
- Mengetahui gerakan-gerakan senam lantai
- Melatih keberanian

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Latihan senam lantai dasar keseimbangan

**III Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

### C. Kegiatan Awal:

#### Apresepsi dan Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

### B Kegiatan Inti:

#### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan senam lantai
- ☞ Mengetahui gerakan-gerakan senam lantai
- ☞ Melatih keberanian
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan keseimbangan berdiri, dengan berbagai variasi
- ☞ Melakukan gerakan sikap lilin dengan bertumpu pada punggung
- ☞ Melakukan gerakan lhead stand, keseimbangan dengan bertumpu pada kepala dan tangan

#### ▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

### C. Kegiatan Akhir / Penenangan

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

### V Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat
- Matras
- Pluit

### VI Penilaian:

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian	Penilaian
----------------------	-----------

Kompetensi	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan keseimbangan kapal terbang</li> <li>Melakukan gerakan sikap lilin</li> <li>Melakukan gerakan head stand dengan posisi kaki menekuk</li> </ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peragakan gerakan keseimbangan kapal terbang</li> <li>Peragakan gerakan sikap lilin</li> <li>Peragakan gerakan head stand dengan posisi kaki menekuk</li> </ul>

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

#### **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

### **LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							

3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

**Mengetahui,  
Kepala SD Cisitu**

**Bandung Barat, 22 Agustus 2020  
Guru Mapel PJOK**

**( ASEP JUHENDRI, S.Pd. )  
NIP. 196505161989041001**

**( DINI INDRIANI, S.Pd. )  
NUPTK. 6351769670130093**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN CISITU</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 8 (delapan)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi:** 3. Mempraktikkan gerak senam lantai, senam ketangkasan dasar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

**Kompetensi Dasar:** 3.2 Mempraktikkan gerak kombinasi senam ketangkasan dasar, serta nilai keselamatan, disiplin dan keberanian

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan gerakan senam lantai
- Mengetahui gerakan-gerakan senam lantai
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Latihan senam lketangkasan dasar keseimbangan

**III Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

---

**D. Kegiatan Awal:**

## Apresepsi dan Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

---

**B Kegiatan Inti:**▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan senam lantai
- ☞ Mengetahui gerakan-gerakan senam lantai
- ☞ Melatih keberanian
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan berguling ke samping
- ☞ Melakukan gerakan berguling ke depan
- ☞ Melakukan gerakan split di lantai

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

---

**C. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

---

**V Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat
- Matras
- Pluit

---

**VI Penilaian:***Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian	Penilaian
----------------------	-----------

Kompetensi	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan gerakan keseimbangan kapal terbang</li> <li>Melakukan gerakan sikap lilin</li> <li>Melakukan gerakan head stand dengan posisi kaki menekuk</li> </ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peragakan gerakan keseimbangan kapal terbang</li> <li>Peragakan gerakan sikap lilin</li> <li>Peragakan gerakan head stand dengan posisi kaki menekuk</li> </ul>

### FORMAT KRITERIA PENILAIAN

#### **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

### LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							



8.							
9.							

**Mengetahui,  
Kepala SD Cisitu**

**Bandung Barat, 29 Agustus 2020  
Guru Mapel PJOK**

**( ASEP JUHENDRI, S.Pd. )  
NIP. 196505161989041001**

**( DINI INDRIANI, S.Pd. )  
NUPTK. 6351769670130093**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN CISITU</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 9 (delapan)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi:** 4. Mempraktikkan gerak dasar melalui aktivitas ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar:** 4.1 Mempraktikkan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik sederhana tanpa musik, serta nilai percaya diri dan disiplin

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan gerakan senam ritmik
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Latihan senam ritmik sederhana tanpa musik

**III Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**A .Kegiatan Awal:**

Apresepsi dan Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

### **B Kegiatan Inti:**

#### ▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan senam ritmik
- ☞ Melatih keberanian dan percaya diri
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Melakukan gerakan kombinasi pola gerak lokomotor dan non lokomotor dalam gerak berirama
- ☞ Melakukan gerakan rangkaian senam irama dengan pola langkah, mengayun dan menekuk dengan irama hitungan atau tepukan senam ritmik

#### ▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

### **C. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

### **V Alat dan Sumber Belajar:**

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat
- Pluit

### **VI Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkombinasikan pola gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam gerak berirama</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan senam irama dengan hitungan</li> </ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jelaskanlah pola gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam gerak berirama</li> <li>• Peragakan rangkaian gerakan senam irama dengan hitungan</li> </ul>

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

**PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

**PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

Mengetahui,  
Kepala SD Cisitu

Bandung Barat, 29 Agustus 2020  
Guru Mapel PJOK

(ASEP JUHENDRI, S.Pd.)  
NIP. 196505161989041001

(DINI INDRIANI, S.Pd.)  
NUPTK. 6351769670130093

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN CISITU</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 10 (sepuluh)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi:** 4. Mempraktikkan gerak dasar melalui aktivitas ritmik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

**Kompetensi Dasar:** 4.1 Mempraktikkan gerak dasar mengayun dan menekuk lutut dalam aktivitas ritmik sederhana tanpa musik, serta nilai percaya diri dan disiplin

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat melakukan gerakan senam ritmik
- Melatih keberanian dan percaya diri

❖ **Karakter siswa yang diharapkan :** Disiplin ( *Discipline* )  
Tekun ( *diligence* )  
Tanggung jawab ( *responsibility* )  
Ketelitian ( *carefulness* )  
Kerja sama ( *Cooperation* )  
Toleransi ( *Tolerance* )  
Percaya diri ( *Confidence* )  
Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Latihan senam ritmik sederhana dengan iringan musik

**III Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran :**

**A .Kegiatan Awal:**

Apresepsi dan Motivasi

- ☞ Siswa dibariskan menjadi empat barisan
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap

- ☞ Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari

### **B Kegiatan Inti:**

#### ▪ **Eksplorasi**

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat melakukan gerakan senam ritmik
- ☞ Melatih keberanian dan percaya diri
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

#### ▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Mendemonstrasikan rangkaian gerakan senam ritmik dari tiap kelompok dengan iringan musik atau lagu

#### ▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

### **C. Kegiatan Akhir / Penenangan**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan

### **V Alat dan Sumber Belajar:**


- Buku Penjaskes kls. 3
- Diktat
- Pluit
- Radio
- Casete

### **VI Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengkombinasikan pola gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam gerak berirama</li> <li>• Melakukan rangkaian gerakan senam irama dengan hitungan</li> </ul>	Non Tes	Tes Keterampilan/ Perbuatan Soal Praktek	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jelaskanlah pola gerak lokomotor dan nonlokomotor dalam gerak berirama</li> <li>• Peragakan rangkaian gerakan senam irama dengan hitungan</li> </ul>

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

 **PRODUK (HASIL DISKUSI)**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

**Mengetahui,  
Kepala SD Cisitu**

**Bandung Barat, 5 September 2020  
Guru Mapel PJOK**

**( ASEP JUHENDRI, S.Pd. )  
NIP. 196505161989041001**

**( DINI INDRIANI, S.Pd. )  
NUPTK. 6351769670130093**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Nama Sekolah</b>	<b>: SDN CISITU</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 3 ( tiga )/ I (Satu )</b>
<b>Pertemuan ke</b>	<b>: 11 (sebelas)</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 Menit</b>

**Standar Kompetensi** : 5. Menerapkan budaya hidup sehat

**Kompetensi Dasar**: 5. 1 Menjaga kebersihan pakaian

**I Tujuan Pembelajaran\*\*:**

- Siswa dapat memelihara kebersihan pribadi
- Menjaga kebersihan pakaian

❖ **Karakter siswa yang diharapkan** :     Disiplin ( *Discipline* )  
   Tekun ( *diligence* )  
   Tanggung jawab ( *responsibility* )  
   Ketelitian ( *carefulness* )  
   Kerja sama ( *Cooperation* )  
   Toleransi ( *Tolerance* )  
   Percaya diri ( *Confidence* )  
   Keberanian ( *Bravery* )

**II. Materi Ajar (Materi Pokok):**

- Kesehatan pribadi/kebersihan pakaian

**III Metode Pembelajaran:**

- Ceramah
- Tugas

**IV. Langkah-langkah Pembelajaran** :

**A .Kegiatan Awal:**

Apresepsi dan Motivasi

- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Tanya jawab tentang cara berpakaian yang sehat



## B Kegiatan Inti:

### ▪ *Eksplorasi*

Dalam kegiatan eksplorasi, guru:

- ☞ Siswa dapat memelihara kebersihan pribadi
- ☞ Menjaga kebersihan pakaian
- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

### ▪ *Elaborasi*

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari
- ☞ Menjelaskan manfaat pakaian bagi tubuh / kesehatan
- ☞ Menjelaskan cara-cara menjaga kebersihan pakaian

### ▪ *Konfirmasi*

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

## C. Kegiatan Akhir

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Menguatkan kembali materi yang sudah diberikan/ di ajarkan
- ☞ Mengerjakan soal-soal latihan

## V Alat dan Sumber Belajar:

- Buku Penjaskes kls. 3
- Diklat
- Buku kesehatan

## VI Penilaian:

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"><li>• Menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari</li><li>• Manfaat pakaian bagi tubuh</li><li>• Mengerti cara menjaga kebersihan pakaian</li></ul>	Tes tulisan	Soal -soal	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tuliskan tiga manfaat hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari !</li><li>2. Tuliskan tiga manfaat pakaian bagi kita !</li><li>3. Sebutkan tiga bahan pakaian yang baik untuk tubuh</li><li>4. Sebutkan tiga cara menjaga kebersihan pakaian</li><li>5. Pakaian untuk tidur disebut .....</li><li>6. Training sebaiknya dipakai untuk ...</li><li>7. Supaya pakaian rapi harus di</li></ol>

			<p>.....</p> <p>8. Tuliskan dua ciri pakaian yang sehat !</p> <p>9. Tuliskan dua kerugian berpakaian yang kotor !</p> <p>10. Pakaian yang kotor sebaiknya ....</p>
--	--	--	--

### **FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

#### **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

#### **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

### **LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							

9.							
----	--	--	--	--	--	--	--

**Mengetahui,  
Kepala SD Cisitu**

**Bandung Barat, 12 September 2020  
Guru Mapel PJOK**

**( ASEP JUHENDRI, S.Pd. )  
NIP. 196505161989041001**

**( DINI INDRIANI, S.Pd. )  
NUPTK. 6351769670130093**



- ☞ melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- ☞ memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

Dalam kegiatan elaborasi, guru:

- ☞ Menyebutkan manfaat istirahat/tidur bagi kesehatan
- ☞ Menyebutkan macam-macam istirahat

▪ **Konfirmasi**

Dalam kegiatan konfirmasi, guru:

- ☞ Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa
- ☞ Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

**C. Kegiatan Akhir**

Dalam kegiatan Akhir, guru:

- ☞ Menguatkan kembali materi yang sudah diberikan/ di ajarkan
- ☞ Mengerjakan soal-soal latihan

**V Alat dan Sumber Belajar:**

- ☞ Buku Penjaskes kls. 3
- ☞ Diktat
- ☞ Buku kesehatan


**VI Penilaian:**

*Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran*

Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manfaat tidur bagi kesehatan</li> <li>• Akibat kekurangan tidur/istirahat</li> <li>• Menyebutkan kebutuhan tidur untuk orang dewasa dan anak-anak</li> <li>• Macam macam istirahat</li> </ul>	Tes tulisan	Soal -soal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Istirahat yang baik adalah .....</li> <li>2. Kekurangan tidur dapat mengakibatkan .....</li> <li>3. Tuliskan lamanya tidur yang dibutuhkan untuk anak-anak dan orang dewasa berapa jam !</li> <li>4. Tuliskan tiga macam istirahat yang kalian ketahui !</li> <li>5. Tuliskan dua manfaat istirahat bagi kesehatan !</li> <li>6. Pada waktu tidur sebaiknya berpakaian yang .....</li> <li>7. Sehatkah bila tidur berlebihan ?</li> <li>8. Pakaian untuk tidur adalah .....</li> <li>9. Posisi tidur yang paling baik adalah ....</li> </ol>

			10. Tuliskan dua macam tempat tidur yang sehat !
--	--	--	--

**FORMAT KRITERIA PENILAIAN**

 **PRODUK ( HASIL DISKUSI )**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Konsep	* semua benar	4
		* sebagian besar benar	3
		* sebagian kecil benar	2
		* semua salah	1

 **PERFORMANSI**

No.	Aspek	Kriteria	Skor
1.	Pengetahuan	* Pengetahuan	4
		* kadang-kadang Pengetahuan	2
		* tidak Pengetahuan	1
2.	Praktek	* aktif Praktek	4
		* kadang-kadang aktif	2
		* tidak aktif	1
3.	Sikap	* Sikap	4
		* kadang-kadang Sikap	2
		* tidak Sikap	1

**LEMBAR PENILAIAN**

No	Nama Siswa	Performan			Produk	Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktek	Sikap			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							

**Mengetahui,  
Kepala SD Cisitu**

**Bandung Barat, 19 September 2020  
Guru Mapel PJOK**

**( ASEP JUHENDRI, S.Pd. )  
NIP. 196505161989041001**

**( DINI INDRIANI, S.Pd. )  
NUPTK. 6351769670130093**